



Le 30 juin 2025



Protégeons nous en cas de fortes chaleurs

De fortes chaleurs sont attendues ces prochains jours et semaines sans doutes !

Pour protéger les habitants, la Commune se tient à disposition des plus fragiles.

Pour profiter de quelques degrés en moins, et se rafraîchir lors des pics de chaleurs, des espaces à températures maîtrisées sont disponibles sur la commune de Saint Martin d'Arrossa.

Les lieux pour se rafraîchir :

- Nous avons tout d'abord une salle climatisée à l'école pour les enfants fréquentant cet établissement et pour les participants du centre aéré l'été.
- L'agence postale, bibliothèque aussi est équipée afin d'avoir une température agréable. Pour cet espace, vous pouvez fréquenter la bibliothèque par exemple aux heures d'ouverture de la Poste.
- Maintenant le Conseil Municipal a décidé d'installer une climatisation réversible dans la salle Bilgune. Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à vous inscrire auprès du secrétariat de mairie aux heures d'ouvertures au 05 59 37 72 69 ou au numéro de portable 06 80 15 64 34. Nous pouvons mettre à disposition cette salle dans la journée pour permettre à votre corps de ne pas souffrir de la chaleur et avoir un moment pour faire redescendre votre organisme en température. Nous pouvons organiser le transport pour ceux et celles qui ont des difficultés à se déplacer.

Des conseils pour bien vivre les fortes chaleurs :

Les personnes les plus concernées sont les **plus jeunes** et les **plus âgées**.

Voici les principaux réflexes à avoir :



- Boire régulièrement de l'eau.
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes entre 11h00 et 21h00.
- Pour limiter l'exposition aux UV : se protéger du soleil avec un chapeau à large bord, porter des vêtements légers en coton et amples, des lunettes de soleil de catégorie 3 de préférence. Il faut éviter de s'exposer entre 12h00 et 16h00.
- Eviter les activités sportives intenses.
- En journée tirer les rideaux et fermer les volets pour garder la fraîcheur à l'intérieur des bâtiments. La nuit, aérer.
- Mouiller son corps.
- Eviter de consommer de l'alcool, des boissons caféinées ou trop sucrées.
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches.
- Les enfants de moins d'un an ne doivent jamais être exposés au soleil. Pour les jeunes enfants le port de chapeau à large bord et de vêtements couvrants est très important. La crème solaire (indice 50) n'est qu'un complément de ces mesures pour les zones découvertes.
- Veiller à une bonne hydratation pour les plus jeunes et les plus âgées. Pour les plus petits, une bonne protection solaire et une bonne hydratation sont importantes.

Le Maire, Beñat ARRABIT





2025ko ekainaren 30a



Zaindu gaitezen bero handia egiten badu

Bero handiak espero dira heldu diren egun eta asteetan, dudarik gabe!

Biztanleen zaintzeko, Herria ahulenen esku gelditzen da.

Tenperatura kontrolatuak dituzten guneak erabilgarri daude Arrosako herrian, bero handietan freskatzeko eta zenbait gradu gutxiagoz gozatzeko.

Freskatzeko lekuak:

- Lehenik eta behin, gela girotua dugu eskolan, ikastetxera joaten diren haurrendako eta udan aisialdi zentroko partaideendako.
- Liburutegia ere aire girotuduna da, giro atsegina eskaintzeko. Postetxearen ordutegian erabil daiteke.
- Herriko kontseiluak erabaki du Bilgune gelan aire girotua ezartzea. Gelan egoiteko, izena behar da eman herriko etxeko idazkaritzara 05 59 37 72 69 edo 06 80 15 64 34 zenbakietara. Gela hau egunean zehar ideki dezakegu zuen gorputzak berorik jasan ez dezan eta une bat izan dezan zuen organismoa tenperaturan jausteko. Garraioa antolatzen ahal dugu mugitzeko zailtasunak dituztenentzat.

Beroak ongi bizitzeko aholkuak :

Pertsona gazteenak eta zaharrenak dira kaltetuenak. Hauek dira erreflexu nagusiak:

- Erregulariki ura edan .
- Ez atera 11:00 eta 21:00 artean, oren beroenetan ahal bada.
- UVen esposizioa mugatzeko: eguzkitik babestea buruko batekin, kotoizko arropa arin eta zabalak ezartzea, ahal delarik 3 kategoriako eguzkitako betaurrekoak. 12:00 eta 16:00 artean ateratzea ez da arriskatu behar.
- Kirol aktibitateak saihestu.
- Egunez, hetsi erridauak eta leihoak freskura barnean atxikitzeko. Gaez, aireztatu.
- Gorputza busti.
- Alkohola, edari kafeinatuak edo sukratuak ez kontsumitzea.
- Bere inguruko berri eman edo hartu.
- Urtebete baino gutxiagoko haurrak ez dira inoiz eguzkitan egon behar. Haur ttipientzat oso garrantzitsua da buruko eta arropa estalgarrietan ibiltzea. Eguzki krema (50 indizea) neurri hauen osagarri bat besterik ez da agerian diren eremuentzat.
- Hidratazio on baten zaintzea gazteenentzat eta zaharrenentzat. Ttipientzat oso garrantzitsua da eguzki-babesa eta hidratazioa.



Auzapeza, Beñat ARRABIT

